Minidicionario

DE KARATE

Japonês - Português

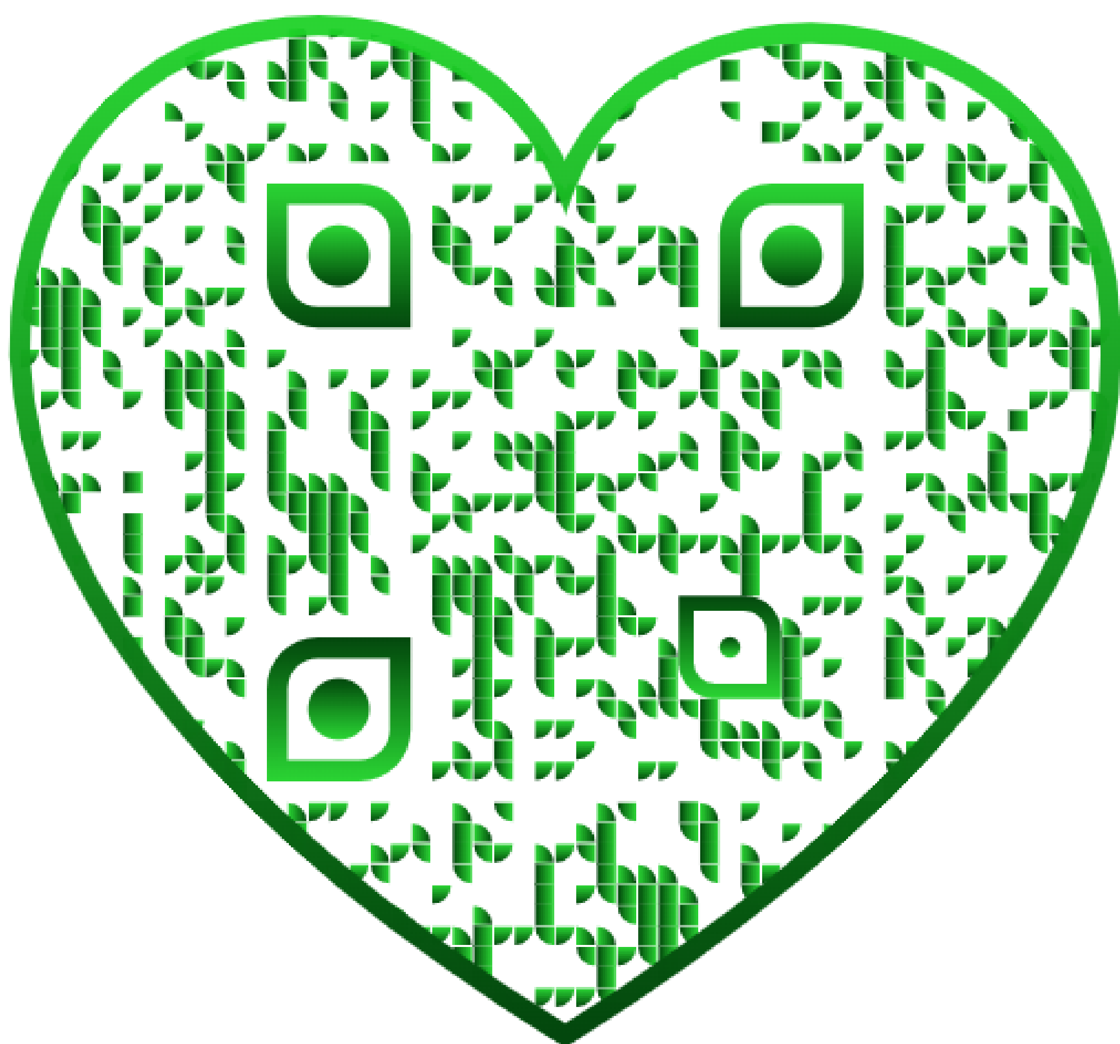
DICIONÁRIO JAPONÊS x PORTUGUÊS

contagen - numeros

1- iti
2-ni
3-san
4-yon-shi
5-go
6-roku
7-shiti
8-hati
9-kyu
10-jyu

A

AGE cima (ex: age uke)
AGE UKE Bloqueio ascendente.
AGE ZUKI Socar para cima.
AGO Queixo.
AGUE TSUKI Soco de baixo para cima, equivalente ao"upper cut".
AGURA sentar-se informalmente, com os pés em frente do corpo
AI Harmonia, chegar juntos, unificação, integração
AI HANMI Parceiros frente à frente, ambos com o mesmo pé adiantado.
AIKI Combinação de duas (ou mais) energias, harmonização, integração.
AIKI JIUJUTSU Conjunto de técnicas marciais usando o principio Aiki, sem o espirito "DO".
AIKI JO Técnicas de Aikido aplicadas ao uso do JÃ´ (bastao)
AIKI KAI Qualquer Dojo filiado a Fundaçao Aikikai do Japao.
AIKI NO KURAI o segredo do aiki, a consciência mais alta do aiki.
AIKI TAISO Exercicios específicos do Aikido para desenvolver o fluxo KI
AIKIDO arte marcial fundada por Morihei Ueshiba (O Sensei), o caminho do aiki.
AIKIDO-GI Kimono de Aikido, fato utilizado na prática de Aikido.
AIKIDOKA o praticante de Aikido.
AIKIKAI Orgão maximo diretor do Aikido no mundo, com sede em Tóquio - Japão.
AIKI-KEN Técnicas de Aikido aplicadas ao uso da espada.
AIKI-NAGE um Kokyu-nage fluído , sem fixação.
AI-NUKE preservação mútua.
AITE Oponente, adversário
AI-UCHI Ataque simultâneo, destruição mútua
AKA Vermelho



AKA (SHIRO) IPPON Ponto para Aka(vermelho).
AKA (SHIRO) NO KACHI Vitória para AKA
AKA JOGAI IKKAI Vermelho saiu da área de luta uma vez
AKA JOGAI NIKAI SHIRO WAZA ARI Vermelho saiu da área de luta duas vezes - meio ponto para o branco
AKA KIKEN SHIRO NO KACHI Desistência do vermelho - vitória do branco
AKA NO KACHI Vitória do vermelho
AMATERASU (OMI KAMI) a deusa do sol.
AME-NO-UKIHASHI A ponte flutuante do céu; simboliza o elo entre os reinos espiritual e material da existência.
ARIGATO GOZAIMASHITA Muito obrigado, expressão japonesa utilizada entre instrutores e estudantes ao final do treino.
ASHI Perna ou pé.
ASHI BARAI Varrer com o pé.
ASHI GATAMEJIME Estrangulamento executado com as pernas.
ASHI GATANA O cutelo do pé
ASHI KUBI O tornozelo
ASHI SOKO Chute com o pé
ASHI WAZA Técnicas de pernas.
ASHI-KATANA sabre do pé, sokuto
ASHIKUBI tornozelo, kubi
ASHI-NO-URA sabre interno do pé
ASHI-WAZA técnicas de perna
ATAMA cabeça
ATARI Procurar atingir um objetivo nele se concentrando com todas as energias.
ATE Golpe com a mao
ATE WASA Golpe com a mao
ATEMI golpe, impacto
ATEMI WAZA Técnicas de golpear.
ATENAI YONI Advertência por uma infração menor.
ATOSHI BARAKU Limite de 30 segundos para término da uma luta.
AWASE com as mãos unidas
AWASE UKE Defesa com as mãos unidas.
AWASE ZUKI Mesma coisa que MOROTE ZUKI.
AWASETE IPPON dois WAZA ARI reconhecidos como um IPPON
AYUMI Marchar, andar normal
AYUMI ASHI Andar do Aikido semelhante ao normal com as pontas dos dedões para fora
AYUMI DACHI Base natural com o peso no centro de gravidade, ITOSU-KAI SHITO-RYU.

B

BAFUKU Regime militar do shogum Minamoto Yoritomo, copiado por Tokugawa.
BANZAI "Viva", "Longa vida ao Imperador", saudacao de brinde.
BARAI varrimento, harai (ex: gedan barai)
BASSAI Penetrar a Fortaleza
BO Bastão longo com aproximadamente 6 pés.
BOJUTSU A arte de usar o Bo
BOKKEN ou BOKUTO Espada de madeira.

BOKUTO Espada de madeira.
BU marcial, significa parar as lanças e qualquer violência e toda a agressividade.
BU GEI Prática guerreira onde todos os recursos eram admitidos.
BUDO Disciplinas marciais do Japão moderno.
BUDO KYOKU A educaçao dos individuos atraves do Budo.
BUDOKA praticante de Budo.
BUJIN O guerreiro japones a pé; o soldado de infantaria.
BUJUTSU técnicas de combate, Artes marciais japonesas clássicas.
BUNKAI Estudo das técnicas e aplicações do KATA
BURAI Expulsar
BURAKU Organizacoes de pequenos lugarejos no periodo feudal do Japao
BUSHI guerreiro.
BUSHIDO Código dos guerreiros do período clássico no Japão.
BUSHIN Espírito marcial, o nível mais alto de maestria nas artes marciais.
BUTSUKARI Bater contra alguma coisa

C

CHI sabedoria, inteligência.
CHI KON KI SHIN "Acalmando o espÃrito e retornando a origem". Uma tÃ©cnica de meditaÃ§Ã£o do Aikido.
CHIBURI Movimento com o Katana, para limpar o sangue do inimigo cortado
CHIKA-MA distância curta
CHIKARA Forca; forca muscular do corpo
CHIKARA O DASU Energia que sai do corpo ao se esticar os membros
CHIKARA O IRERU Força muscular, da contracao dos musculos
CHIKARA UNDO Exercicio de treinamento da distancia entre os lutadores bem proximos.
CHI-MEI golpe decisivo, ataque mortal
CHINTE Mão Incrível, Mão Rara, Mão Chinesa
CHISAI Pequeno
CHOKU a direito, directo (ex: choku zuki)
CHOKU ZUKI Soco direto.
CHOKUSEN-NO-IRIMI Entrando diretamente, e completamente, atras do ataque.
CHU lealdade.
CHUDAN Altura média.
CHUDAN nível intermediário (alvo)
CHUDAN TSUKI Soco a meia altura
CHUDAN UKE Defesa a meia altura
CHUDAN ZUKI Soco a altura média.
CHUDEN As artes marciais intermediarias em uma escola de Budo, nas secretas.
CHUI Infração moderada
CHUSHIN o centro de cada um.
CHUSOKU base dos dedos dos pés, josokutei, koshi

D

DÃ"ZO Por favor
DACHI posição de pernas
DAI Prefixo para designar o cardinal, Dai Iti: "O primeiro", grande

DAI BUTSU Estátua do Buda em Kamamura no Japão, Pesa 13 toneladas
DAIMYO Chefe militar durante o perÃodo feudal, subordinado ao Shogun.
DAISHO Par de sabres usados pelos samurais
DAITÔ-RYÛ antecessor do Aikido.
DAKITE Maos em gancho
DAN nível, grau de cinto preto.
DANKYU Sistema de graduação de Karatê moderno. Data de 1887 para frente. Baseado no modelo militar de atribuição de Graus.
DASU Esticar para a frente as mao e/ou os pé
DAYTO RYU JUJUTSU Arte marcial japonesa do periodo Meiji, disseminada por Sokaku Takeda pelo Japao ate seu falecimento em 1943. Dayto ryu jujutsu consiste primordialmente de um grande numero de tecnicas de jujutsu. Sokaku ensinava tecnicas de espada e outras armas tambem.
DE-AI encontro;O momento de encontro, de contato entre Nague e Uke durante a Wasa.
DESHI um seguidor, um dísciplo, um estudante. ( )
DO a via, o caminho.
DO-GI Uniforme de treinamento usado por praticantes de artes marciais.
DOJO Academia. Literalmente "lugar de iluminação"
DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA Forma polida de dizer "muito obrigado"
DO-NO-TANDEN treino da parte intermédia do corpo.
DORI [também pronunciado tori] Pegar, segurar.
DOSA Movimentos básicos; mais comumente kihon-dosa .
DOSHU a pessoa que mostra o caminho, mestre de Aikido.

E

EIMEROKU Lista de pessoas que treinam com determinado mestre
EKKU Um remo de madeira usado em Okinawa como arma.
EMBU demonstração
EMBUSEN linha de atuação
EMPI cotovelo, hijii, A Andorinha em Vôo
EMPI UCHI Pancada com o cotovelo
ENCHO-SEN Prorrogação de uma luta, a qual reinicia quando o Refere comanda "SHOBU HAJIME."
EN-NO-IRIMI Entrada circular; entrar atrás de um ataque e controlá-lo num movimento circular.
ENSHO calcanhar, kakato
ERI Colarinho
ERI Gola; colarinho

F

FUDO sem movimento, enraizado
FUDO DACHI Posição imutável, firme.Semelhante SOCHIN DACHI.
FUDO-NO-SHISEI Postura "Imutável" (firme e equilibrada).
FUDO-SHIN Espírito Imutável; atitude mental inexpugnável.
FUDOTAI Corpo inamomavel
FUKURAMI Expandir
FUKUSHIDOIN Instrutor de primeiro nível.

FUKUSHIN Reunião de determinados árbitros auxiliares
FUKUSHIN SHUGO Reunião de todos árbitros auxiliares
FUMI esmagar, pisar
FUMIKOMI Chute em forma de pisão, normalmente ao joelho ao pé.
FUNAKOGI UNDO Exercicio de remar, como a finalidade de expandir o fluxo KI
FUNAKOGUI O exercicio do remo para fortalecer os quadris e a estabilidade.
FURI UCHI Pancada aplicada na diagonal com a mao ou com a espada
FURIDAMA o exercicio de pegar a energia com as maos e vibrar em frente ao Hara
FURU TAMA ou FURITAMA Exercicio de respiração do Aikido
FUSEGU Defender-se
FUTARI O encontro de dois adversarios em luta
FUTARI-DORI pega por dois parceiros em simultâneo.

G

GAESHI retorno, virar.
GAESHI ou KAESHI Devolver
GAIWAN gume externo do antebraço
GAKE O ataque, dependurar, enganchar
GAKUSEI Estudante
GANKAKU A garça sobre o Rochedo
GANKAKU DACHI O mesmo que TSURU ASHI DACHI e SAGI ASHI DACHI.
GARAMI Entrelacado, pregado.
GASSHUKU Período intenso de treino durando vários dias. Em português poderia ser traduzido por "retiro".
GEDAN nível inferior (alvo)
GEDAN BARAI Bloquear varrendo, por baixo.
GEDAN GAESHI Defesa baixa contra ataques, contra atacando
GEDAN UDE UKE Bloquear com antebraço para baixo.
GEDAN ZUKI Socar para baixo..
GEIKO O treinamento em japones
GENKI Vigor
GERI técnica de perna, pé ou joelho (ex: mae geri, yoko geri)
GI Uniforme usado na prática de artes marciais japonesas, vulgarmente denominado Kimono
GIMNU O pagamento de debitos que nao anulam o "On". Ex.: favores dos pais.
GIRI Corte. Gratidão
GO cinco
GO HO Entra na linha de ataque
GO NO GEIKÔ prática livre dura.
GO NO SEN Técnica de permanecer na defensiva, para contra atacar..
GODAN Faixa preta 5o Dan.
GOHO Um antigo metodo de combate onde se entrava na mesma linha do ataque.
GOHON KUMITE Forma de kumitê para iniciantes. Deslocamento de 5 passos, usando técnicas de ataque e defesa básica.
GOJUSHI cinquenta e quatro
GOJUSHIHO Cinquenta e Quatro Movimentos
GOKUI A essencia de uma escola de Budo.
GOKYO Técnica de imobilização número cinco.
GOMEN KU DASSAI Com licenca

GUEDAN Baixo
GUEDAN BARAI Bloqueio de um soco varrendo para baixo.
GUIAKU Contrário, nao natural
GURUMA Roda
GUSHI Espeto
GYAKU contrário, oposto (ex: gyaku zuki)
GYAKU HANMI Postura na qual UKE permanece com o pé anterior invertido em relação a NAGUE
GYAKU MAWASHI GERI Chute circular invertido.
GYAKU ZUKI Soco invertido.
GYAKU-HANMI Posição reversa na qual os parceiros tem o pé oposto à frente.
GYHO Tecnica condicionada

H

HA Ala, lado, gume do katana
HACHI oito
HACHIDAN Faixa preta 8o Dan.
HACHIJI DACHI Posição natural com os pés na largura dos ombros, pontas ligeiramente voltados para fora..
HACHIJI-DACHI posição natural
HACHIMAKI TENHGI Faixa, de pano, que se coloca na testa para evitar que o suor atrapalhe
HADAKA Nao, sem roupas
HAI Sim.
HAISHIN-UNDÔ estiramento com as costas.
HAISHU costas da mão
HAISHU UCHI Pancada usando as costas da mão.
HAISHU UKE Defesa usando as costas da mão..
HAISNHIN UNDO Exercicios no final da aula de Aikido para relaxamento
HAISOKU peito do pé
HAITO A parte oposta do tegatana entre o polegar e o indicador
HAITO UCHI Pancada usando a faca interna da mão.
HAITTO oposto de shuto, zona entre o polegar e a base do indicador
HAIWAN plano superior do antebraço, hira-kote
HAJI A vergonha, o que fazia os samurais se matarem
HAJIME começar
HAKAMA Saia-calça samurai usada por praticantes de Aikido e Kendo.
HAMNI Posicao do corpo
HANDAHI WASA Tecnicas com Nague ajoelhando, sentado, e Uke em pe
HANE Projecao
HANGETSU Meia Lua
HANGETSU DACHI base em forma de meia lua.
HANMI Posição triangular.
HANMI-HANDACHI Técnicas nas quais o nage fica sentado e o uke em pé.
HANMI-HANDACHI-WAZA técnicas com tori de joelhos e uke em pé.
HANMI-NÔ-KAMAE guarda de perfil, a partir de shizentai (postura natural).
HANSHI "Mestre", Um título dado aos faixas pretas de mais alta graduação de uma organização e significa que este tem a compreensão total daquela arte.

HANSHIN HAN DACHI Waza onde NAGUE permanece em shiko e UKE permanece em pÃ©
HANSOKU Infração grave
HANSOKU Penalidade por uma Infração grave, a qual eleva a pontuação do oponente a SANBON.
HANSOKU CHUI Penalidade por uma infração média, na qual se dá IPPON para o oponente.
HANTAI Reverso, oposto.
HANTEI julgamento feito pelos Refer, para uma situação de luta indefinida.
HANTEN Metade
HAPO HO Movimento nas oito direÃ§Ãµes
HAPPO Nas oito direcoes
HAPPO NO KUSUSHI Quebrar a postura de Uke nas 8 direcoes
HAPPÔ-UNDÔ deslocamento nas 8 direções.
HAPPYAKU oitocentos
HARA Região da barriga, três dedos abaixo e acima do umbigo, sede do KI, energia interior
HARA KIRI Forma deselegante de denominar o suicÃdio com o corte do abdome
HARAGEI Escolas de desenvolvimento das energias do Hara
HARAI varrimento, barai
HARAI TE Técnica longa de braço.
HARAI WAZA Técnicas longas.
HASAMI em tesoura
HASSEN oito mil
HASSO Posicao classica da esgrima japonesa onde a espada fica com a ponta para cima
HAZUMI Executar um movimento com o corpo, com habilidade, com tecnica
HEIAN A Grande Paz
HEIHO Estrategia
HEIKO paralelo
HEIKO DACHI Posição natural na qual os pés ficam a largura dos ombros, com as pontas voltadas para frente.
HEIKO ZUKI "Soco emparelhado"(Soco duplo simultâneo).
HEISOKU-DACHI posição com os pés unidos
HENKA mudar.
HENKA-WAZA Técnicas explorando variações possíveis.
HIBI SHOSHIN Estar com a mente sem preconceitos, limpa, como um principiante
HIDARI Esquerda.
HIDARI-HANMI posição individual à esquerda.
HIDEN Tradicao secreta
HIJI Cotovelo, também chamado de EMPI.
HIJI ATEMI Golpe com o cotovelo.
HIJI UKE Bloqueio ou defesa com o cotovelo.
HIJI-ATE Cotovelada também chamado de EMPI-UCHI
HIJII cotovelo, empi
HIJIKI O uso da energia "KI" pelo cotovelo; também significa torcer, esmagar
HIJIRI sábio, pessoa com grande conhecimento.
HIJUTSU Tecnica secreta
HIKI Puxao, puxar
HIKITE puxar a mão para trás

HIKIWAKE "Empate no kumite". Juiz mostra as mãos palmas para cima, na lateral.
HINERI torcer, esforço de torção. ( )
HINOKY "KI", do fogo, do sol
HIRABASAMI parte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, koko, toho
HIRA-KOTE plano superior do antebraço, haiwan
HISHIGE Esmagar, romper
HITCH Sete em japones
HITO E MI A posiço triangular do Aikido, literalmente "fazer o corpo pequeno"
HITOSASHI IPPON KEN Junta do dedo indicados, o mesmo que IPPON KEN.
HITTSUI joelho, hiza, hizagahira, shittsui
HIZA joelho, hizagahira, hittsui, shittsui
HIZA O joelho, em japones
HIZA GERI Joelhada
HIZA UCHI Batida com o joelho
HIZA UKE Bloqueio usando o joelho.
HIZAGAHIRA joelho, hiza, hittsui, shittsui
HIZAGASHIRA A rotula do joelho
HIZAOKUMO Acocoramento verdadeiro, com as pernas cruzadas
HÔ método, regra.
HO Exercicio, pratica
HOKO lança, um dos elementos componentes no Kanji Bu.
HOMBU DOJO Termo que se refere a Dojo central.
HONNO O mais alto objetivo do treinamento, superar o intelecto tornando os movimentos e acoes instintivas.
HONTAI Exprime o dominio do espirito sobre o corpo
HORAN NO KAMAE Posição de prontidão, KAMAE, usado em kata onde uma mão cobre a outra.
HYAKU cem
HYKY TAOSHI Puxar para baixo

I

IAI-DO A arte de desembainhar e cortar com a espada.
ICHI um
ICHIMAN dez mil
IKI Respiração; o ato físico de respirar.
IKIOI Impulso, queda com forca bruta
IKKYO Primeiro principio de imobilização
IK-KYÔ o primeiro princípio.
INASU Evasão de um ataque somente desviando o corpo da linha de ataque.
INAZUMA iluminação
INKYO A aposentadoria, o retiro
IOSHI Expressao: "Prepara-se", usava em competicoes
IPPAN GEIKO Termo designativo de aula normal, cotidiano
IPPON um ponto - golpe perfeito
IPPON KEN Golpe com a junta da segunda falange do dedo anular
IPPON KUMITE Luta de um passo.
IPPON NUKITE Golpe de punhalada usando apenas um dedo estendido.
IPPON SHOBU Luta de um ponto, usado em torneios.
IRIMI Penetrar, entrar. Situação de luta muito próxima em que se desvia a defesa ou

ataque do oponente para entrar.
IRIMI ISSOKU Entrar com um so passo
IRIMI TENKAI O mesmo que TENKAI ASHI, mas, com um passo antes
IRIMI TENKAN Entrar e girar, o mesmo que GO Ho TENKAN ou TENKAN HO
IRIMI-NAGE projeção cujo elemento principal é o irimi.
ITI Um, em japones
IUDO Fundir-se, unir-se com UKE

J

JI Letra japonesa que significa "O EU"
JICHO A dignidade
JIIN Templo do Amor de Buda
JIKAN Tempo
JIKU ASHI pé sobre o qual é efetuada a rotação, "pivot"
JIME Técnicas de estrangulamento
JIN benevolência.
JIN-NO-KOKYU A respiração do ser humano; o terceiro estágio da meditação com respiração.
JION O Templo Jion-Ji
JIRIKI A auto ajuda, vinda de dentro
JITTE Dez Mãos
JIUWAZA prática livre.
JIYÛ livre, liberdade.
JIYU IPPON KUMITE Luta de um ataque, usando qualquer técnica e anunciando qual vai ser.
JIYU KUMITE combate livre
JIYU-WAZA Técnicas livres.
JO Bastão de madeira de 120 cm (4 pés).
JODAN nível superior (alvo)
JO-DORI Técnicas para desarmar um oponente armado com bastão.
JOGAI "Sair da área de luta".
JOGAI HANSOKU Quarta saída da área de luta. Da sambom e consequentemente a vitória ao oponente
JOGAI HANSOKU CHUI Terceira saída da área de luta. Da IPON ao oponente
JOGAI KEIKOKU Segunda saída da área de luta. Da WASA-ARI ao oponente.
JOSEKI Lado que se encontra a esquerda de KAMIZÁ
JOSOKUTEI base dos dedos dos pés, chusoku, koshi
JO-TAI-KEN Treinamento de bastão contra espada.
JOTORI Ténica de esquiva projetando UKE com a retirada do Jô" por NAGUE
JU dez
JU NO GEIKÔ prática livre em supless.
JU NO RI Principio do Ju
JUDAN Faixa preta de décimo Dan (o maior grau concedido).
JUDO Sistema de arte marcial moderno criado por Jigoro Kano (1860-1938).
JUICHI onze
JUJI cruz
JUJI GARAMI Tecnica do Aikido´ onde Uke e derrubado com os bracos cruzados
JUJI UKE Bloqueio em X.
JUJUTSU Sistemas japoneses de combate desarmado.

JUMBI TAISO Exercicios de aquecimento
JUMBI-UNDÔ preparação geral.
JUN ZUKI O termo usado na WADO RYU para OI-ZUKI.
JUSHIN O centro de gravidade, o Hara
JUTSU Técnica. Denominava as artes marciais de combate (Jujutsu, Kenjutsu, Karate-jutsu)
JYU WAZA Técnica livre, onde UKE ataca NAGUE repetidas vezes, sem que o ataque seja pré-determinado

K

KACHI Vitorioso. (por exemplo, AKA KACHI) em torneios.
KAESHI ou GAESHI Devolver
KAESHI-WAZA contragolpe.
KAGATO O calcanhar
KAGI ZUKI Soco em gancho,(Jion).
KAGURA MAI dança dos deuses.
KAI Associacao, comunidade
KAISHO Mão aberta, se refere aos movimentos com a mão aberta ou que o punho não esteja completamente fechado.
KAISO Fundador
KAITEN virar, revolver, anca. rodar
KAITEN-NAGE projeção de costas.
KAKARI GEIKO NAGE aplica sucessivas tÃ©cnicas em vÃ¡rios UKE, sendo que, um por vez
KAKATO calcanhar, ensho
KAKE gancho, em gancho
KAKEJIKU Um pergaminho pendente.
KAKE-TE Bloqueio ou defesa em gancho. (BASSAI-DAÍ)
KAKIWAKE em afastamento
KAKIWAKE Bloqueio duplo frontal , com a parte externa do pulso, para um ataque como agarramento.
KAKUSHI WAZA Técnicas secretas.
KAKUTEI JUTSU m O king fu, em japones
KAKUTO parte externa do punho, no prolongamento do antebraço, koken
KAKUTO UCHI Golpe com a partes externa do pulso, também conhecido como "KO UCHI."
KAKUTO UKE Defesa com a partes externa do pulso, também conhecido como KO UKE.
KAMA Pequena foice que foi usada pelos camponeses de Okinawa, arma antiga
KAMAE Atitude; postura "combativa".
KAMAE-TE Comando dado pelo instrutor para o aluno entrar em posição.
KAMI Deus, divindade, espírito divino, inspiração sagrada, anjo guardião, ser humano iluminado.
KAMIZA Lado principal do DOJO reservado ao altar, fotos, ancestrais
KAMIZA A parte do dojo onde pergaminhos, fotografias do fundador, e outras coisas, são mostradas.
KANCHO O chefe de um Dojo
KANJI caracteres chineses.
KANKU Contemplar o Céu

KANNAGARA NO MICHI via do imperador japonês e dos deuses.
KANSETSU articulação
KANSETSU WASA Técnicas nas articulacoes.
KANSHA Gratidão profunda e sincera.
KAO Rosto, face, semblante
KAPPO Técnicas de ressuscitar pessoas que sucumbiram a um choque ao sistema nervoso.
KARADA O corpo
KARATE Sistema de arte marcial moderno originado em Okinawa, introduzido ao mundo por Gichin Funakoshi (1868-1957).
KARATE-DO Caminho das mãos vazias. Modo de vida do Karate. Isto não só implica o aspecto físico de Karate, mas também os aspectos mentais e sociais de Karate.
KARATEKA O praticante de Karate.
KARUI Luz
KATA (forma) conjunto de formas, exercícios executados de maneira encadeada e determinada
KATA DORI Segurar no ombro
KATA SODE DORI Segurar na gola
KATA-DORI ataque aos ombros.
KATAI Duro
KATAME Concentra-se, ficar em guarda
KATAME WAZA TÃ©cnicas de imobilizaÃ§Ã£o
KATAME-WAZA técnicas de imobilização.
KATANA Espada
KATATE pulso.
KATATE DORI Nome dos Katas de Aikido onde Nague e segurado pela mao com uma mao pelo Uke
KATATE-RYOTE- DORI Ter o braço segurado por duas mãos.
KATSU Vencer
KATSU JIN KEN a salvação da vida do teu inimigo.
KEAGE para cima (ex: yoko geri keage)
KEI Sistema, método
KEIKO prática, treino.
KEIKOKU Advertência com penalidade de WAZA-ARI para o oponente.
KEITO base do polegar
KEKOMI para dentro, penetrante (ex: yoko geri kekomi)
KEMPO Termo usado para descrever sistemas de lutas que usam o punho. Nesta consideração, KARATE também é KEMPO
KEN espada.
KENDO arte moderna japonesa de manejo da espada.
KENJUTSU técnicas de espada.
KENSAN linha de ataque.
KENSEI Técnicas com KIAI silencioso. Relacionado a meditação.
KENTSUI martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, shotsui, tetsui
KENTSUI UCHI golpe de martelada TETTSUI UCHI
KEPPAN Juramento de sangue
KERI pontapé.
KERI Chute
KESA GIRI corte diagonal ao longo do corpo.
KESA KIRI Corte diagonal com a espada

KETEISEN luta decisiva
KETTE pontapé, técnica de pé
KI a energia da vida, o sopro vital.
KI GA NUKERU Perder o ki, perder a concentracao no Saika-No-Itam
KI NO NAGARE A corrente de KI
KI WO DASU Enviar o Ki para o exterior
KI WO KIRU Cortar o KI
KI WO NERU Treinamento do proprio KI
KIAI Grito penetrante; aplicação da técnica com emprego total da força espiritual. grito libertado com o propósito de focalizar toda a energia em um único momento, manifestação de KIME
KI-AWASE encontro das energias.
KIBA DACHI Base mais estável, montado no cavalo. Também conhecido NAIFANCHI ou NAIHANCHI DACHI.
KIHON treino de base, no vazio. sem adversário
KIHON IPPON KUMITE exercício de combate com técnicas pré-combinadas e executadas uma única vez
KIHON WASA As tecnicas base de uma Ryu; as tecnicas padroes
KIKAI TANDEN O centro físico e espiritual do ser humano, localizado a, mais ou menos, cinco centímetros abaixo do umbigo.
KIKEN Renuncia. O arbitro aponta um dedo para o concorrente
KIME foco de potência; arremate; finalização
KIME Ataque rapido, com finalizacao correta, de eficacia penetrante
KIME WASA Tecnicas decisivas, finais
KIMUSUBI O elo do ki, a mistura de energias.
KIN baixo ventre
KIN KERI Chute nos testiculos
KI-NO-NAGARE Técnicas fluídas.
KI-O-TSUKE Atenção. Posição em que o lutador está em Musubi Dachi.
KIRI em corte, cortar
KIRI Cortar
KIRITSU Ordem de comando para os alunos levantarem-se apos o "REI"
KIRITUSUKE Cortar com a espada
KISSAKI A ponta do katana
KISSHOMARU UESHIBA o doshu atual; o filho de O Sensei.
KIZAMI ZUKI Soco com a mão que está a frente alongando.
KO Circulo, circular, tambem antigo
KO BO ICHI O conceito de "conexão" de Ataque -defesa.
KO BUDO O budo antigo, luta com armas antigas, espadas, bastao, etc.
KO NO ON A obrigacao que se assume com o Imperador, que nao se pode pagar.
KO UCHI Golpe com a parte externa do pulso, também conhecido como KAKUTO UCHI.
KO UKE Defesa com a parte externa do pulso, também conhecido como KAKUTO UKE
KOBUDO artes marciais clássicas japonesas.
KOBUKAN DOJO nome dojo definitivo terminado por Morihei Ueshiba no Distrito Ushigome de Shinjuku, em Toquio em abril de 1931. Em 1967 esse Dojo foi demolido para a construcao do atual Aikikai Hombu Dojo
KODOKAN centro mundial do judo localizado perto de KoraKuem em Toquio. Originalmente fundamentado por Jigoro Kano no final do seculo XIX, o lugar do dojo´

mudou varias vezes. E considerado a maior instalacao para pratica de arte marcial no mundo
KOGERI Ataque
KOHAI Júnior; alguém com menos experiência; ao contrário de Sempai.
KOI GUCHI Entrada, buraco da bainha do katana
KOJIKI mitos japoneses da origem.
KOKEN parte externa do punho, no prolongamento do antebraço, kakuto
KOKO parte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, hirabasami, toho
KOKORO "Espírito, Coração". Na cultura japonesa, o espírito mora no coração
KOKORO-NÔ-JUMBI-DOSA preparação à concentração.
KOKUTSU DACHI Posição ou base em que 70% do peso permanece atras.
KOKYO TANDEN HO exercício no musubi que consiste em fundir/ juntar o ritmo das energias vitais de cada um com as do seu parceiro.
KOKYU utilização da respiração como energia, veículo do ki. ( )
KOKYU NAGE Projeção com a respiração
KOKYU RYOKU Poder vindo da respiração
KOKYU-HO Exercícios especiais para desenvolver o poder da respiração.
KOKYU-NAGE forma de absorver e controlar a dinâmica e a força do outro, dirigindo-a ou projetando-a.
KOKYU-ROKU Poder da respiração com algo distinto do poder físico puro.
KOKYU-ROKYU força do Kokyu.
KOKYU-UNDO Exercícios de movimentos respiratórios, realizados sentados ou em pé.
KOMBAWA Boa noite
KON NO BUDO" Artes marciais dedicadas ao desenvolvimento espiritual
KONNITIWA Boa tarde
KÔSA cruzar.
KOSA DACHI Posição em que as pernas estão cruzadas.
KOSADRI ataque de mãos cruzadas.
KOSHI ancas.
KOSHI base dos dedos dos pés, chusoku, josokutei ; quadris
KOSHI WASA Técnicas com os quadris
KOSHIN Traseiro.
KOSHI-NAGE projeção de ancas.
KOTE zona do antebraço próxima do punho, shuko, ude, wanto (pulso)
KOTE GIRI corte de pulsos.
KOTE HINERI Torcer o pulso
KOTE-GAESHI rotação dos pulsos.
KOTOTAMA ou KOTODAMA Som, mantra
KU Vazio, vácuo criado pelos movimentos do Aikido
KU, KYU nove
KUATSU O método de ressuscitar uma pessoa por perdeu os sentidos devido a estrangulamento ou choque.
KUBI tornozelo, ashikubi
KUDEN Ensinamentos secretos, transmitidos oralmente; implica numa transmissão direta, pessoa-a-pessoa, coração-a-coração.
KUGE A corte dos nobres hereditarios do Imperador
KUMADE palma da mão aberta, com os dedos virados, em forma de pata, teisho
KUMANO Distrito antigo na prefeitura de Wakayama, considerado o centro da espiritualidade japonesa.
KUMI Cruzar armas; lutar

KUMI JO Cruzar armas com o Jo, normalmente exercicio combinado com o Jo, a dois
KUMI TACHI Treinamento de espada com parceiro
KUMIIAI prática de sabre, em pares, em que ambos os parceiros começam com os sabres embainhados; em parte, prática na arte de desembainhar o sabre.
KUMI-JO Treino de bastão com parceiro.
KUMI-TACHI prática de sabre, em pares, em que ambos os parceiros começam com os sabres desembainhados; encadeamentos codificados com sabre.
KUMITE combate, luta
KURAI secreto, da consciência, do eu interior.
KURAI DORI controlar a consciência de outro.
KURAY A atitude nÃ£o reativa Ã s agressÃµes
KUSHI boca
KUSURE Desmoronar, tombar
KUSUSHI Desequilibrar, tirar a pessoa do equilÃbrio corporal, quebrar a postura
KUTSU apoio;postura
KUU NO KI O ki do vazio, a energia do nada
KUZUCHI desequilíbrio.
KYOSHI título dado a alguns instrutores do 7Âº e do 8Âº dan do Butokukai
KYU graus que precedem a classificação yudansha.
KYUDAN Faixa preta de nono grau.
KYUSHO pontos vitais
KYUSHO WAZA Técnicas de pontos de pressão.

L

LAO TSE O fundador do Taoismo, a doutrina dos contrarios, Yin e Yang

M

MA Distancia
MA-AI Intervalo correto entre os parceiros; distanciamento perfeito.
MAAI GA TOH distancia não formal (incorreta)
MAE frente, para a frente.
MAE ASHI GERI Chutando com a perna dianteira
MAE EMPI golpe de cotovelo para frente.
MAE GERI KEAGE Pontapé repentino dianteiro. Também MAE KEAGE.
MAE GERI KEKOMI Pontapé dianteiro profundo. Também MAE KEKOMI.
MAE UKEMI técnica para frente.
MAKI Enrolar, virar
MAKIWARA alvo de treinamento feito de palha
MAKOTO Um sentimento de sinceridade absoluta e franqueza total que requer uma mente totalmente livre de pensamentos.
MAMORO Colocar-se na defensiva, proteger-se
MANABU Método de aprender imitando e seguindo o instrutor
MANDALA Diagrama sagrado; mapa cósmico.
MANJI UKE Bloqueio ou defesa dupla, onde um braço executa GEDAN BARAI para um lado, enquanto o outro executa JODAN UCHI UKE (ou JODAN SOTO YOKO TE).
MARUI Movimento circular
MASAKATSU AGATSU Verdadeira vitória é auto-vitória,

MASSAKATSU WAGATSU Vencer a si mesmo
MATTE esperar
MAWARI virar. ( )
MAWASHI circular
MAWASHI EMPI UCHI Cotovelada circula também conhecido como MAWASHI HIJI ATE.
MAWASHI GERI Chute circular.
MAWASHI HIJI ATE Cotovelada circula também conhecido como MAWASHI EMPI UCHI.
MAWASHI ZUKI Soco circular.
MAWAT-TE Comando do instrutor para os alunos se virar.
MAWATTE, HAKAITE, KAITE rodar, virar (hakaite, kaite)
ME Olho
MEIKYO Espelho da Alma, Espelho Limpo
MENKYU Sistema de atribuição de Títulos(relacionado a uma arte marcial real)Kakuto Bu-jutsu. Data de 1600 para trás. Não é um sistema de atribuição de "Graus", pelo modelo militar.
MEN-UCHI Golpe em direção a cabeça ou face.
MI Corpo
MICHI caminho.
MIENAI Árbitro não viu
MIENAI Eu não pude ver. Indicação dos juizes auxiliares sobre determinada técnica.
MIGI direita.
MIGI-HANMI posição individual à direita.
MIKAZUKI em crescente (meia lua)
MIKAZUKI GERI Pontapé crescente.
MISOGI Purificação do corpo e da mente.
MISOGI HARAI ações que realizam misogi. ;A purificacao que as leis naturais realizam no Universo evitando a desordem
MIYANOTO MUSASHI um dos maiores e mais conhecidos samurais do Japão, autor de ‘O Livro dos Cinco Anéis’.
MIZU NO KI O ki da agua
MOCHI agarrar, prender com a mão, segurar.
MOKUROKU Catalogo de tecnicas escritas de uma Ryu
MOKUSO meditar sentado (zazen)
MORIHEI UESHIBA o fundador do Aikido.
MORO reforçado
MOROTE Segurar com as duas maos uma mao
MOROTE TORI Segurar o pulso com as duas maos
MOROTE UKE Bloqueio aumentando. Um braço apoia o outro com o punho.
MOROTE ZUKI Perfurando simultaneamente com ambos os punhos. Também conhecido como AWASE ZUKI.
MOTO NO ICHI posição original . Comando do juiz para que os lutadores voltem as suas linhas iniciais.
MU vazio.
MUBOBI Advertência por descuido com sua própria segurança
MUDANSHA praticante de graduação inferior a shodan
MUDANSHA Alunos que se preparam para exame de faixa preta.
MUGA Estado de espirito onde o observador é eliminado
MUNA Peito

MUNADORI Ser segurado na região do peito.
MUNE peito.
MUNE DORI Ataque onde Uke segura no peito de Nague
MUNE-TSUKI ataque ou golpe no meio do corpo.
MUNO SHIKKAKU Desclassificado não sabe Karate
MURABASHI Estratégia de combate onde se vai diretamente contra a linha do inimigo
MUSHIN Estado de integração entre a mente e o corpo no qual a mente acha-se livre de ilusões
MUSSU O que provoca o nascimento, que faz nascer
MUSSUBI Uniao, aquilo que une
MUSUBI ligação harmoniosa, unidade, a nossa unidade com toda a vida e o universo.
MUSUBI-DACHI posição informal de atenção

N

NAGARE Fluxo; fluxo ininterrupto de ki durante a execução de uma técnica.
NAGASHI varrimento;acompanhar ligando
NAGE projeção; aquele que projeta.
NAGE-WAZA técnicas de projeção.
NAIWAN gume interno do antebraço, omote-kote
NAKAE Ordem para entrar na área da luta
NANA DAN Faixa preta do 7o Dan
NANASEN sete mil
NANAYAKU setecentos
NAOTE Voltar a posição
NARIKIN Um peao promovido a rainha; pessoa que enriqueceu com falcatruas
NEKO gato
NEN Concentração
NI dois
NI DAN Faixa preta do 2o Dan
NIHYAKU duzentos
NIJU vinte
NIJUSHI vinte e quatro
NIJUSHIHO Vinte e Quatro Movimentos
NIKKYO Segundo principio de imobilização
NI-KYÔ segundo princípio; técnica que usa uma torção de pulso para controlar o centro do oponente.
NOBASHI Estirar, desequilibrar esticando o inimigo, quebrando sua postura
NOBASU Prolongar, esticar
NOBU Técnica, Waza feito com o Jo
NODOJITSU Técnicas em amarrar as pessoas com 2 cordas
NUKITE mão aberta utilizada como lança, com a ponta dos dedos para a frente
NUNCHAKU Arma Okinawense que consiste em bastões unidos por corda ou corrente. Foi originalmente utilizado pelos Okinawenses como instrumento de colheita para destroçar palha de arroz.

O

O SENSEI Mestre Morihei Ueshiba, fundador do Aikido (O Grande Professor).
OBI faixa que prende o uniforme de treino

OHAIO GOZAIMASU Bom dia
OHTEN Virar para o lado
OI amplo, lançado, avançado (ex: oi zuki)
OKII Grande
OKUGI Misterios interiores de uma Ryu
OKURI Ir ao encontro, enfrentar
OKURI ASHI Movimento de TAI SABAKI onde a perna de trÃ¡s cruza Ã frente da perna anterior no movimento MAE e vice-versa no movimento USHIRO
OMOTE para a frente.
OMOTE-KOTE gume interno do antebraço, naiwan
ON A obrigacao que quem recebe um favor deve pagar a quem o fez
ONEGAI SHIMASU Boas vindas dado ao aluno quando inicia a prática" ;por favor
OROSHI Abaixar
OSAE empurrar para baixo
OSAE UKE Bloqueio ou defesa para baixo.
OSHI TAOSHI Empurrar para baixo
OSOI Devagar, lento
OTAGAI NI REI Cumprimento entre os lutadores
OTOCHI OSAE UKE Defesa para baixo como TEICHO UKE em forma de pressão, também chamado de SHOTEI OSAE UKE
OTOME WASA Técnicas secretas do Daito Ryu Aikijiujitsu
OTOSHI descendente, a descer;Jogar corpo no chao
OTOSHI EMPI UCHI Golpe de cotovelo para baixo.
OYA NO ON A obrigacao, o dever em retribuir aos pais os favores recebidos.
OYASUMINASSAI Boa noite (se despedindo)
OYAYUBI IPPON KEN Junta do dedo polegar.
OYO WAZA Aplicação da interpretação das técnicas de um KATA, variando de acordo com as condições do momento.

P

Q

R

RANDORI prática de ataques múltiplos, combate.
REI Respeito, curvar-se abaixo do mais graduado , saudar
REIGI Etiqueta. Manter e buscar sempre a etiqueta formal. Mesmo em uma luta manter sempre a sinceridade.
REINOJI DACHI Base em que os pés formam um "L"
REN Muitos
RENRAKU WASA Ataques, técnicas encadeadas, seguidas
RENSEI Observar e criticar o desempenho dos competidores num torneio.
RENSHI título dado a alguns instrutores do 5º e do 6º dan do Butokukai
RENSHU Praticar, treinar, o treinamento
RENZOKU Serie, repeticao
RENZOKU-WAZA técnicas de encadeamentos.
RIKEN As costas do punho quando fechado
RIPPO Exercicio de pé
ROKU seis

ROKUDAN Faixa preta do 6o dan
RONIN Samurai livre, sem pertencer a algum senhor feudal
ROPPYAKU seiscentos
RYO TE MOCHI Segurar com as duas maos alguma coisa, ou coisas
RYO TE TORI Segurar com as duas maos, as duas maos de uma pessoa
RYOTE-DORI ataque com as duas mãos que agarram ambos os pulsos.
RYU tipo de estilo ou escola.
RYU Escola de artes marciais

S

SABAKI Desviar, movimentacao para desviar
SAGATE SUWATE Recuar e sentar
SAGATSU, SHUGO alinhar
SAGI ASHI DACHI Igual a GANKAKU DACHI ou TSURU ASHI DACHI.
SAI Uma arma de Okinawa que é amoldada em forma de tridente com o dente do meio maior.
SAIKA NO ITEN O ponto UM, o centro do corpo e do espÃrito, 5 cm abaixo do umbigo
SAIKA-TANDEN Ponto situado Ã aproximadamente 5cm abaixo do umbigo, onde se situa a sede do KI
SAMURAI aquele que serve.
SAN três, senhor
SANBOM KUMITE treino básico de combate em três passos
SANBON SHOBU Luta de três pontos. Usado em torneios..
SANCHIN ampulheta
SANCHIN DACHI Postura ou base em forma circular.
SANDAN Faixa preta do 3o dan
SANJU trinta
SANKAKU Triangulo, triangular
SANKAKU-TAI posição dos pés em triângulo.
SAN-KYÔ terceiro princípio; controlo do centro do oponente pelo cotovelo e pelo pulso.
SASAE Com as duas maos
SASHITE Elevando a mão para golpear, agarrar, ou bloquear.
SATORI iluminação, epifania.
SATORI A iluminacao espiritual
SATSU JIN KEN a destruição ou morte do inimigo.
SAYA Bainha do Katana
SAYU De lado
SEIKEN frente do punho
SEIRYUTO técnica que usa a base do SHUTO, próximo a articulação
SEITO Aluno
SEIZA Maneira correta de sentar formalmente sobre os joelhos
SEIZA-KOKYU-HÔ exercício de respiração na posição ajoelhado.
SEMETE o que ataca (num kata)
SEMPAI praticante antigo, num dojo
SEMPAI OHAI A importante relacao, aluno mestre
SEN mil
SEN Iniciativa antes do ataque

SEN NO SEN Atacando no momento exato, não deixando o oponente fazer nada.
SEN SEN NO SEN Atacando antes dos ataques do oponente. Antecipando-os.
SENAKA Costas
SEN-HAPPYAKU-SANJU-GO mil oitocentos trinta cinco
SENSEI Professor, mestre
SENSHU Competidor, campeao
SEPPUKU O nome correto para Hara Kiri, cortar o abdome em suicidio voluntario
SHI NO ON A obrigacao, o debito que o aluno sempre tem com o mestre
SHI, YON quatro ; Guerreiro ; shi também significa morte
SHIAI Uma luta de uma competição.
SHIATSU Massagem tonificadora dos pontos energéticos do organismo
SHICHI, NANA sete
SHIDO Aviso, guia
SHIDOIN Instrutor assistente.
SHIDOIN Instrutor
SHIHAN o instrutor principal de um determinado estilo ou escola
SHIHÔ quatro direções.
SHIHO GIRI Cortar nas quatro direcoes
SHIHO-NAGE projeção nas quatro direções.
SHIHÔ-UNDÔ deslocamento nas quatro direções.
SHIKAKU Ponto cego, fraco de UKE.
SHIKI Estilo, cerimÃ´nia
SHIKKAKU Desqualificação. Expulsão de uma competição .SANBON.
SHIKKÔ maneira tradicional de andar sobre os joelhos.
SHIKKO-HÔ deslocamento na posição ajoelhado.
SHIKO quadrado
SHIKO DACHI base ou posição quadrada. Pés voltados para a lateral. Usado pelo Goju-ryu e Shito-ryu
SHIME estrangular, apertar.
SHIME WASA TÃ©cnicas de estrangulamento
SHIME-WAZA técnicas de estrangulação
SHIMO Baixo
SHIMOSEKI O lado direito do tatami, de quem olha do Kamiza
SHIMOZA Lado que se encontra a frente do KAMIZA
SHIMOZEKI Lado que se encontra a direita do KAMIZA
SHIN sinceridade.
SHINAI Espada de bambu
SHINKAGUE Esconder o espirito
SHINKEN SHOBU combate até Ã morte
SHINPAN NI REI Cumprimento aos árbitros
SHINTO caminho dos Deuses; religião tradicional do Japão.
SHINZA O lugar do altar no dojo
SHIRO Branca
SHIRO JOGAI IKKAI Branco saiu da área de luta uma vez
SHIRO JOGAI NIKAI SHIRO WAZA ARI Branco saiu da área de luta duas vezes - meio ponto para o vermelho
SHIRO KIKEN AKA NO KACHI Desistência do branco - vitória do vermelho
SHIRO NO KACHI Vitória do branco
SHIRO'OBI cinto branco.
SHITA Para baixo

SHITSUREISHIMASU Pedido para se retirar, mas com a intencao de retornar
SHITTSUI joelho, hiza, hizagahira, hittsui
SHIWARI teste de quebra
SHIZEI interior visível do exterior.
SHIZEN Natureza
SHIZEN TOTA o ajuste natural da natureza na solucao dos problemas
SHIZENTAI posição natural - corpo fica relaxado mas alerta
SHOBU combate oficial
SHOBU AIKI A Sabedoria da vida através da pra¡tica do Aikido
SHOBU HAJIME Comando para começar uma prorrogação de luta
SHOBU IPPON HAJIME Inicia a luta – disputa por um ponto
SHOBU SANBON HAJIME Comando para início de luta de três ipons.
SHODAN 1º dan.
SHODEN As artes preliminares de uma escola
SHODO A arte da caligrafia, o caminho de vida através da caligrafia
SHOMEN a cabeça; corte ou ataque à parte da frente da cabeça.
SHOMEN NI REI Cumprimento para frente
SHOMEN TSUKI Soco na cabeca
SHOMEN UTI Batida na cabeca com o tegatana
SHOMEN-UCHI especificamente, uma mão vazia ataca a parte da frente da cabeça, como se fosse um sabre.
SHUBO zona do antebraço próxima do punho, kote, ude, wanto
SHUGO Juiz principal chama os auxiliares com movimento de braços.
SHUGYO Treinamento austero
SHUTO sabre da mão, te-katana (ex: shuto uke)
SHUTO TE O mesmo que SHUTO UKE.
SHUTO UKE Defesa com a faca de mão.
SHUTSUI martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, kentsui, tetsui
SHUWAN plano inferior do braço, no prolongamento da palma, ura-kote
SOCHIN O Grande silêncio
SOCHIN DACHI posição estável também chamado de FUDO DACHI.
SODE Manga
SOKUMEN irimi-nage lateral.; lado
SOKUTO lateral ou faca do pé.
SOREMADE fim da luta
SOTAI-DOSA preparação a dois.
SOTO externo, exterior,de fora para dentro (ex: soto ude uke)
SOTO (UDE) UKE Bloqueio ou defesa com a parte de fora do braço.
SOTO YOKO TE O mesmo que UCHI UDE UKE.
SOTO-DESHI aluno "externo" de um mestre
SUARI WAZA Técnicas sentados na posicao ajoelhados
SUBURI repetições de um movimento para aperfeiçoar a sua execução.
SUESEI MUSHI Ver a vida como um sonho e nÃ£o perceber a realidade
SUKI aberturas, pontos fracos.
SUKIMA O vazio
SUKUI TE O mesmo que SUKUI UKE.
SUKUI UKE Bloqueio ou defesa escavando.
SUMI canto, esquina.
SUMI KIRI Claridade da mente e do corpo
SUMIMASEN Desculpe-me

SUMO Luta japonesa onde o peso e a forca muscular e importante
SUNE tíbia
SUTEMI WASA Tecnicas de sacrificio onde Nague lanca-se ao chao para projetar a Uke
SUWARI sentado (em seiza).
SUWARI-WAZA técnicas executadas em seiza e shikko, técnicas com tori de joelhos e uke de joelhos.

T

TACHI de pé, vertical.espada
TACHI ZEN meditar em pé
TACHI-DORI defesa contra ataque feito com sabre.
TACHI-WAZA técnicas em pé.
TADA IMA A ideia do "Aqui e Agora", a importancia do momento presente
TAI corpo
TAI CHI Simbolo taoista mostrando a unidade entre o Yin e o Yang
TAI JUTSU Artes, técnicas para serem aplicadas sem armas nas maos dos lutadores
TAI SABAKI esquiva , movimentacao do corpo
TAIDO Conduta anti-esportiva
TAIJU Peso corporal
TAIMING GA OSOI parar a cronometragem
TAI-NÔ-HENKAN qualquer exercício de mudança de direção do corpo.
TAI-NÔ-TENKAN-HÔ qualquer exercício de rotação do corpo.
TAI-SABAKI deslocamento rodando.
TAISÔ exercícios.
TAKAMA HARA O espírito do Universo
TAKE Bambu, tambem guerreiro
TAKE MUSSU AIKI Estagio elevado do aikido onde atraves do conflito faz-se nascer a energia que levara a harmonizacao; energia construtiva, criada a partir do conflito.
Takemussu Aikido foi a ultima ideia tecnica de O Sensei
TAMA Significa a alma
TAMBO Bastao curto de mais ou menos 50 cm de comprimento
TANDEN teoricamente o ponto central do corpo; centro de gravidade, hara
TANDOKU-DOSA preparação individual.
TANTO faca.
TANTO-DORI defesa contra ataque feito com faca.
TANTO-TORI Tecnicas com TANTO
TARIKI A ajuda de outra pessoa para resolver um problema individuaL ficando-se em "On"
TATAMI esteiras tradicionais japonesas, tapetes.
TATCHI Posicao do corpo em pé
TATE Expressao: "Levante-se"
TATE EMPI Golpe de cotovelo para cima.
TATE URAKEN UCHI Ataque Vertical com a parte de trás do punho.
TATE ZUKI Soco Vertical com a outra mão apoiando o braço
TCHIKA MA Distancia de combate bem perto
TE mão
TE WASA Tecnicas onde se usa a mao
TEGATANA MÃo em forma de faca

TEI Padrao fixo
TEI O GAKU A sabedoria do Imperador
TEIJI DACHI Base ou posição com os pés formando um "T"
TEISHO palma da mão aberta, com os dedos dobrados, em forma de pata, kumade
TEISHO UCHI pancada com a palma da mão.
TEISHO UKE Bloqueio ou defesa com a palma da mão
TEISHO YOKO UKE Bloqueio lateral em kibadachi (Jion)
TEISOKU planta do pé
TEJI KARA NO MIKOTO O deus da força incomparável.
TE-KATANA mão sabre.
TEKKI O Cavaleiro de Ferro
TEKUBI punho
TEN O céu
TENCHI céu terra.
TENCHI-NAGE projeção céu terra.
TENKAI ASHI Girar o corpo sem dar passos
TENKAN mudar, rodar, entrada, movimento rotativo usado para dissipar a força.
TEN-NO-KATA Kata do Universo
TETSUI martelo de ferro, parte inferior do punho fechado, kentsui, shutsui
TETTSUI UCHI Pancada de martelo KENTSUI.
TO Grande
TOBI Saltar
TOBI GERI Chute Saltando.
TOBI-UKEMI Queda feita rolando no ar e apenas com a terminaÃ§Ã£o no solo
TODE A "Mao da China", o Kempo
TODOMERU parar; um dos elementos que fazem parte do kanji bu.
TOHO parte carnuda da mão, entre o indicador e o polegar, hirabasami, koko
TOKUI-KATA o kata favorito de cada praticante
TOMA Distancia entre lutadores mais distante, mais de um passo
TOME voltar ao lugar de início
TOMOE Arco, circulo
TOMOE NAGUE Jogar pelo estomago
TONFA Ferramenta de agricultura transformada em arma pelos Okinawenses
TORANAI Nenhum ponto
TORI aquele que efetua o movimento.
TORIMASEN não marcou ponto
TSUBA protetor do punho da espada, normalmente uma coroa de carculo
TSUBO Ponto de abertura, no shiatsu onde e feita a pressao
TSUCHI NO RI O Ki que vem da terra, do solo
TSUGI ASHI ExercÃcio do TAI-SABAKI, onde se inicia o deslocamento deslizando a perna da frente
TSUI Martelo
TSUKA Cabo do sabre ou do shinai.
TSUKAMI WAZA técnica de agarrar a arma(arma, perna ou braço)do adversário.
TSUKI Soco em forma de punhalada
TSUKURI Construir uma postura para ficar mais poderoso. EX. Fazer Tenkan
TSURI Puxar, levantar
TSURU ASHI DACHI Posição do Grou, também chamado de GANKAKU DACHI e SAGI ASHI DACHI.
TSUZUKETE Voltar à luta.

TSUZUKETE HAJIME Reiniciar a luta
TSUZUKETE HAJIME Iniciar uma luta" o árbitro dá um passo atras em ZENKUTSU DACHI
TUITE habilidades lutando.

U

UCHI interno, interior,de dentro para fora; golpe
UCHI por dentro
UCHI (UDE) UKE Bloqueio com a parte interna do antebraço.
UCHI DESHI Estudante que vive em um dojo. Dedicando tempo integral ao treinamento e as vezes aos serviços pessoais do Sensei.
UCHI MAWASHI GERI Dentro de um chute circular.
UCHI YOKO TE O mesmo que SOTO UDE UKE.
UDE zona do antebraço próxima do punho, kote, shubo, wanto (ex: soto ude uke)
UDE FURI vibracao do braco
UDE OSAI controlo do centro através da arma.
UKE o atacante, a pessoa que é projetada, aquele que tem a iniciativa.
UKE Bloqueio ou defesa
UKEMI a arte de ser um uke.
UKEMI-WAZA técnicas de quedas.
UKETE o que defende, num kata; o que executa o kata
UNDÔ movimento, exercícios.
UNSU As Nuvens
URA para a retaguarda.
URA ZUKI Soco subindo (mão invertida)
URAKEN Atrás das juntas dos dedos indicador e anular.
URA-KOTE plano inferior do braço, no prolongamento da palma, shuwan
USHIRO atrás.
USHIRO EMPI UCHI Golpeando com o cotovelo para trás.
USHIRO GERI Chute para trás.
USHIRO-WAZA técnicas em que a pessoa é atacada por trás.
UTOSHI-UKE Bloqueio como tetsui, (Jion)

V

W

WAN braço
WANKAN Coroa Real, ou o nome do criador do kata
WANTO zona do antebraço próxima do punho, kote, shubo, ude
WA-UKE Um bloqueio onde a mão percorre um caminho como se estivesse limpando uma parede a sua frente. No final enclinase a mesma para fora. Defesa usada no kata Shimpa.
WAZA Técnicas
WAZA ARI Meio ponto - golpe semi-perfeito

X

Y

YAMA montanha
YAMA ZUKI Soco em forma de "U". (Bassai-Daí)
YAME para imediatamente
YASUME descanso
YOI preparar para iniciar
YOKO lado, para o lado (ex: yoko geri)
YOKO GERI KEAGE Pontapé repentino lateral. Também chamado de YOKO KEAGE.
YOKO GERI KEKOMI Pontapé de punhalada. Também chamado de YOKO KEKOMI.
YOKO MAWASHI EMPI UCHI Golpeando com o cotovelo para o lado.
YOKO MEN UCHI batida lateral
YOKO TOBI GERI pontapé lateral voador.
YOKOMEN ataque ou golpe à parte lateral da cabeça ou ao pescoço.
YOKOMEN-UCHI especificamente uma mão vazia ataca a parte lateral da cabeça ou o pescoço, como se fosse um sabre.
YONJU quarenta
YON-KYÔ quarto princípio; controlo do centro do adversário através do pulso, cotovelo e ombro.
YORY ASHI Movimento simultâneo de pés
YOWAI Golpe fraco
YUDANSHA aqueles que atingem a graduação de dan ou cinto preto.
YUDANSHA praticante graduado; faixa preta (qualquer grau)
YUKOKU NO SHI os nobres guardiões de uma nação; outro termo para samurai.

Z

ZAGI o mesmo que suwari-waza.
ZA-HÔ maneira correta de se sentar.
ZANSHI a consciência completa e contínua do que nos rodeia.
ZANSHIN estado de reserva mental/ espiritual
ZAREI cumprimento sentado
ZAZEN meditar sentado (mokuso)
ZENGO movimento para frente e para tras
ZENKUTSU DACHI base avançada. 70% do peso a frente.
ZENSHIN Posição a frente atento a luta.
ZUKI soco apenas com os nós do indicador e do médio (ex: choku zuki)